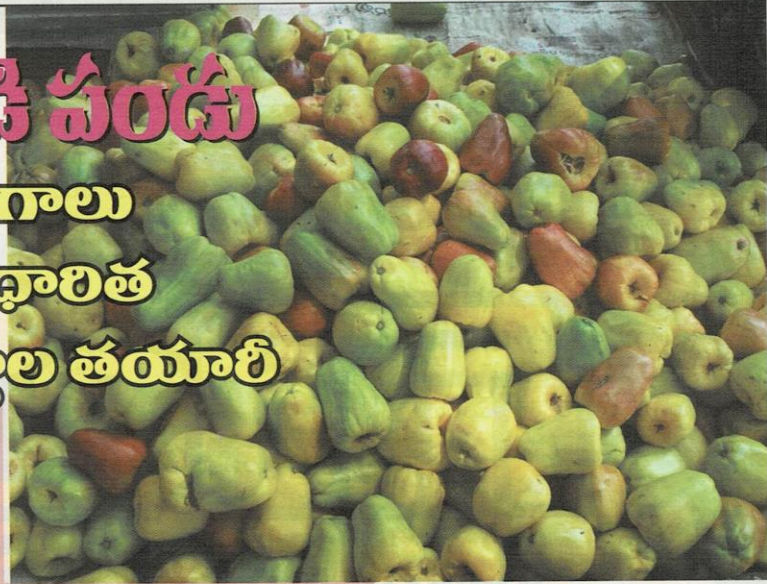


జీడిమామిడి పండు

ఉపయోగాలు

విలువ ఆధారిత

ఆహార పదార్థాల తయారీ



మన దేశంలో జీడిగింజల ఉత్పత్తి కొరకు మాత్రమే జీడిమామిడి పంట సాగుచేయబడుతుంది. జీడిగింజ కంటే 8 నుండి 10 రెట్లు పరిమాణంలో ఉన్న జీడిమామిడి పండు మాత్రం వ్యర్థంగా తోటల్లో మిగిలిపోతుంది. సాలీనా 40 లక్షల టన్నుల జీడిమామిడి పండు తోటల్లో వృధా అవుతున్నది. మంచినీరు, వరిమాణం కలిగి ఉన్నప్పటికీ ఘనైన వాసన కలిగి తినగానే గొంతులో ఒకవిధమైన జీర కల్గించే గుణం వలన పండుగా నిరాకరించబడడం జరుగుతోంది. అంతేకాకుండా త్వరగా కుళ్ళిపోయే స్వభావం కలిగి ఉండటం వలన, నిల్వచేయడం కష్టతరమైన పని. జీడిమామిడి పండులో లభ్యమయ్యే విటమిన్ 'సి', నిమ్మ జాతులకంటే 4-5 రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. జీడిమామిడి పండులోని పోషక విలువలను గుర్తించి, వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను

తయారుచేసి, వాణిజ్యపరంగా వీటి విలువలను ప్రజలకు అందించడము ఎంతో అవసరము.

జీడిమామిడి పండులో 85% రసం, 10% చక్కెర ఉంటాయి. పూర్తిగా పక్వానికి వచ్చిన పండు రకాన్నిబట్టి 50 గ్రా. నుండి 100 గ్రా. బరువుతో, పసుపు, ఎరుపు, ఊదా మరియు గులాబీ రంగుతో ఒకవిధమైన వాసన, పీచు పదార్థం కల్గి ఉంటుంది. జీడిమామిడి పండు రసంలో ప్రక్టోజు, గ్లూకోజు, సుక్రోజు, మాల్టోజు మరియు మాలిక్ ఆమ్లం ఉంటాయి.

జీడిమామిడి పండును సేకరించుట

మంచి రంగు, నాణ్యమైనవిగా

వున్న జీడిమామిడి పండ్లు 44 నుండి 46 రోజుల తర్వాత జీడిపిక్కతో పాటు రాలి నేలమీద పడినపుడు వాటిని సేకరించి, జీడి గింజను జాగ్రత్తగా తీసివేసి, వెంటనే పండును ఉపయోగించాలి. ప్రతీరోజూ ఉదయం జీడిమామిడి పండ్లను సేకరించాలి. నిల్వ అయిన జీడిమామిడి పండ్లు క్రుళ్ళి, ప్రోసెసింగ్ కు పనికి రాకుండాపోతాయి. పొడవైన కర్రకు చివర ఫ్లాస్టిక్ బుట్టకట్టి, బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించవచ్చు.

జీడిమామిడి పండ్లకోత అనంతరం పిక్కలను తీసివేసి, మంచి నీటితో 2-3 సార్లు బాగా కడిగిన, పిదప ప్రోసెసింగ్ కు వినియోగించాలి. కేవలం స్టెయిన్లెస్ స్టీలు పాత్రలు లేదా ఫ్లాస్టిక్ పాత్రలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

100 గ్రాముల జీడిమామిడి పండులోని పోషక విలువలు

పోషకాలు	విలువలు	పోషకాలు	విలువలు
తేమ (%)	87.9	ఐరన్ (మి. గ్రా.)	0.2
క్రోమియం పదార్థాలు (%)	0.1	కార్బియం (మి. గ్రా.)	10.0
మాంసకృత్తులు (%)	0.2	విటమిన్ 'సి' (మి. గ్రా.)	261
పిండిపదార్థాలు (%)	11.6	రిబోఫ్లావిన్ (మి. గ్రా.)	0.5
భాస్వరం (మి. గ్రా.)	10.0	విటమిన్ 'ఎ' (కెరోటిన్)	39 IU



పండు రకం	తేమ (%)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోవు పదార్థాలు (%)	కాల్షియం (మి. గ్రా.)	ఇరన్ (మి. గ్రా.)	కెరోటిన్ (మైక్రో. గ్రా.)	విటమిన్ (మి. గ్రా.)
జీడిమామిడి పండు	86.3	0.2	0.1	10	0.2	23	180
ఏపిల్ పండు	84.6	0.2	0.5	10	0.66	0	1
అరటిపండు	70.1	1.2	0.3	17	0.36	78	7
బత్తాయి	87.6	0.7	0.2	26	0.32	1104	30
మామిడి	81	0.6	0.4	14	1.3	2743	16
బొప్పాయి	90.8	0.6	0.1	17	17.5	666	57
నిమ్మ	89.3	0.9	0.6	40	0.6	---	50

జీడిమామిడి రసంలో ఘాటైన పదార్థాన్ని (టేనిన్) తొలగించే పద్ధతి

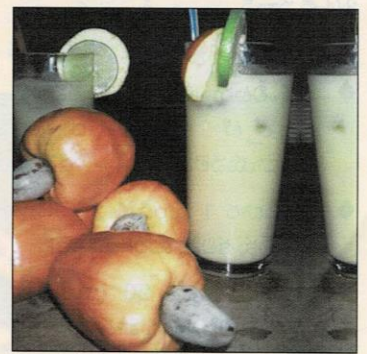
యాంత్రికంగా గాని, చేతితో గాని తీయబడిన జీడిమామిడి రసంలోని టేనిన్స్ లేదా జీర కలిగించే గుణం కల్గిన ఘాటైన పదార్థాన్ని తొలగించడానికీ,

ముందుగా 2 గ్రాముల సగ్గుబియ్యం పొడిని సరిపడా చల్లని నీటిలో కరిగించి తరువాత మరగబెట్టి, చల్లారిన తరువాత ఒక లీటరు రసంకి కలిపి, బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ రసాన్ని 2 లేక 3 గంటలు కదపకుండా వుంచి ఆ తరువాత పైకి తేరిన రసాన్ని వేరుచేసి, వాడుకోవాలి.

ఈ విధంగా టేనిన్స్ను తొలగించిన జీడిమామిడి రసాన్ని జ్యూస్, సిరప్, స్వాష్ మొదలగు తయారీలకు వాడవచ్చు.

జ్యూస్

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడి పండు రసం-1 లీటరు, పంచదార -100 గ్రా., సోడియం బెంజోయేట్- 5 గ్రా. లేదా 1 టీ స్పూన్ మరియు సిట్రిక్



ప్రోసెసింగ్లో ఇనుప, రాగి పాత్రలను వాడకూడదు.

జీడిమామిడి పండు నిలువచేయు విధానము

పండు రాలిన వెంటనే ప్రోసెస్ చేయడం చాలా ఉత్తమం. జీడిమామిడి పండును చెట్టునుండి సేకరించి, 15° - 17° సెంటిగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద



రిఫ్రిజిరేటర్లో 85% ఆర్. హెచ్. వున్నపుడు 12-13 రోజుల వరకు నిలువ వుంచవచ్చు. రాలిన పండును ఇంకా ఉష్ణోగ్రత వద్ద 6 నుండి 11 రోజుల వరకు నిలువ చేయవచ్చు. జీడిమామిడి పండు గుజ్జును, జ్యూస్ను అతి శీతల దశలో నిల్వ ఉంచినపుడు సంవత్సరం పొడవునా పదార్థాలు తయారు చేసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

జీడిమామిడి పండుతో ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీ

జీడిమామిడి పండు రసంతో శీతల పానీయాలు, గుజ్జుతో జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్, చెట్టి, ఊరగాయ, కాండీ, టూటీ ఫ్రూటీ, టాఫీ మొదలైనవి తయారు చేయవచ్చు.

'గోవా' ప్రాంతంలో చాలా ప్రసిద్ధమైన 'ఫెన్నీ' జీడిమామిడి రసంతో తయారు చేయబడుతుంది.

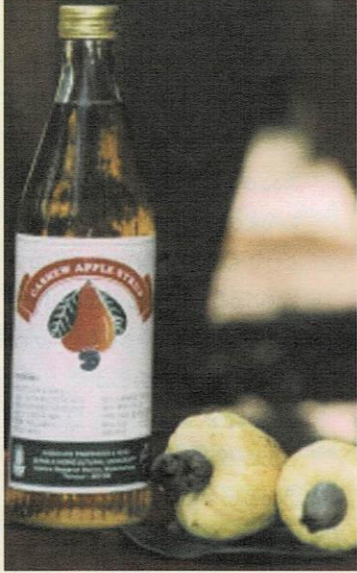
జీడిమామిడి పండు రసం తీసే విధానం

బాగా మాగిన పండ్లను సేకరించి, గింజును తీసివేసి, మంచి నీటితో శుభ్రంగా 2-3 సార్లు కడుగవలెను. చేతులకు గ్లోజులు తొడిగి, జీడిపండ్ల రసం పిండినపుడు 50 శాతం దాకా రసం వస్తుంది. ఈ పద్ధతిలో ఎక్కువ సమయంలో తక్కువ శాతం రసం లభిస్తుంది. కాని యాంత్రికంగా అంటే జ్యూస్ ఎక్స్ట్రాక్టర్ ద్వారా అయితే 66 నుండి 70 శాతం వరకు రసమును పొందవచ్చు. అంతేకాకుండా 1 గంటలో 150 కేజీల జీడిపండ్ల నుండి అధిక శాతం రసంను వడకట్టవచ్చు.

యాసిడ్ - 5 గ్రా.

తయారుచేయు పద్ధతి

- జీడిమామిడి పండు రసానికి 100 గ్రా. పంచదార, 5 గ్రా. సిట్రిక్ యాసిడ్ వేసి బాగా మరిగించి, చల్లార్చవలెను.



- చివరిగా 3/4 టీ స్పూన్ సోడియం బెంజోయేట్ కలిపి, పొడిగా, శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలలో నిల్వ చేయవలెను.

సిరప్

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడి పండు రసం-1 లీటరు, పంచదార- 1 నుండి 1.25 కేజీ, సిట్రిక్ యాసిడ్-20 గ్రా., మరియు సోడియం బెంజోయేట్ - 3/4 టీ స్పూన్.

తయారుచేయు పద్ధతి

- ◆ ఒక లీటరు జీడిమామిడి రసంను వొత్తటి గుడ్డ ద్వారా వడపోయవలెను.
- ◆ పంచదార 1 నుండి 1.25 కేజీలు జ్యూస్ కు కలిపి, మరిగించవలెను.
- ◆ సిట్రిక్ యాసిడ్ 20 గ్రా. వేసి, బాగా కలిపి, తరువాత 3/4 టీ

స్పూన్ సోడియం బెంజోయేట్ ను ముందుగా కొద్దిపాటి గోరువెచ్చని నీటిలో కరిగించి, మిశ్రమానికి కలుపవలెను.

- ◆ 2-3 గంటల సేపు ఈ మిశ్రమాన్ని కడపకుండా వుంచి, తరువాత పైకి తేటగా తేలిన రసాన్ని వేరొక సీసాలో పోసి, గాలి చొరబడకుండా కార్బోసీలింగ్ చేయాలి.
- ◆ బాటిల్స్ లో నింపేటప్పుడు పైన కొద్దిగా ఖాళీ వదిలి నింపవలెను. చల్ల ట్రాంకంలో నిల్వచేయవలెను.
- ◆ ఒక గ్లాసు సిరప్ కి, 5 గ్లాసుల నీళ్ళు కలిపి వాడవచ్చు.



కలిపి బాటిల్స్ లో పోసి, గాలి చొరబడకుండా మూత బిగించాలి. జీడిమామిడి పండు గుఱ్ఱతో తయారీలు జీడిమామిడి పండు గుఱ్ఱ తయారుచేసే విధానము మంచి రంగు కలిగి బాగా

స్వాష్

- ◆ కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడి పండు రసం-1 లీటరు, పంచదార-400 గ్రా., సిట్రిక్ యాసిడ్ - 12.5 గ్రా. మరియు సోడియం బెంజోయేట్-3/4 టీ స్పూన్.

తయారుచేసే పద్ధతి

- ◆ సిరప్ తయారీ విధానంగానే జ్యూస్ ను వడగట్టవలెను.
- ◆ పంచదార 400 గ్రా. కలిపి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత 12.5 గ్రా. సిట్రిక్ యాసిడ్ వేయవలెను.
- ◆ సోడియం బెంజోయేట్ 3/4 టీ స్పూన్ కొద్దిపాటి గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కలిపి, జ్యూస్ కి కలపాలి.
- ◆ ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా

సోద్రీయ ఎరువు
"వర్మి-రక్ష"

మేము తయారు చేసిన సోద్రీయ ఎరువు "వర్మి-రక్ష"లో అముదపు పిండి, వేప పిండి, పేడ, పైయాష్, జిప్సమ్, ఫిల్టర్ కేక్, ఉడ్ యాష్ మరియు వర్మి కంపోస్టులు బ్లెండ్ చేయబడి శక్తివంతంగా తయారు చేయబడినది.

- ◆ దీనిలో మూడు మేజర్ పోషకాలతో పాటు, తొమ్మిది సూక్ష్మపోషకాలు కూడా ఉన్నాయి.
- ◆ అన్ని రకాల పండ్లు మరియు కూరగాయల తోటలకు విరివిగా వాడుచున్నారు.
- ◆ వరి/మిర్చి/వ్రత్తి/చెరకు/పాషాయిల్/అరటి పంటలకు వాడిన దిగుబడి పెరుగుతుంది.

ముఖ్యంగా బత్తాయి, బొప్పాయి తోటలకు విరివిగా వాడుచున్నారు. మా ఎరువు అమ్మకానికి డీలర్స్ ను కాని, ఏజెంట్స్ ను కాని పెట్టుకొనలేదు. "వర్మి-రక్ష" కావలసినవారు "విశ్వాస్" పత్రికలో ఉన్న మా అడ్రెస్ కి ఫోన్ చేసి ఆర్డర్స్ ఇస్తున్నారు. అలా చేసిన రైతుకి "వర్మి-రక్ష" తక్కువ ధరలో లభిస్తుంది.

కొమ్మన జగన్మోహన రావు (రైతు)
అమ్మవారి తోట, నూజివీడు, కృష్ణాజిల్లా.
సెల్ : 9392710024, 9441823085

మాగిన పండ్లను సేకరించి, పిక్చ తీసివేసి, 2-3 సార్లు మంచినీటితో కడుగవలెను. ఈ పండ్లను 3 శాతం ఉప్పు నీటిలో (లీటరు నీటికి 30 గ్రా. ఉప్పు) ఒక గంటసేపు నానబెట్టి శుభ్రపరచాలి. బాగా కడిగిన పండ్లను ప్రెషర్ కుక్కర్లో 15-20 నిమిషాల పాటు వెయిట్ చేయకుండా ఉడక బెట్టాలి. తరువాత ఈ పండ్లను పల్పర్లో లేదా గ్రెండర్లో లేదా మిక్సీలోగాని వేసి గుఱ్ఱులా తయారుచేయాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసిన గుఱ్ఱును జామ్, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్, ఛట్నీ వెుదలైన తయారీలలో ఉపయోగించవచ్చు.

జీడిమామిడి జామ్

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడిగుఱ్ఱు - 1 కేజీ, పంచదార-750 గ్రా., సిట్రిక్యాసిడ్ ఒకటిన్నర టీ స్పూను, లెమన్ యల్లో కలర్ (చిటికెడు),



పైనాపిల్ ఎసెన్స్-కొద్దిగా.

ఒక కేజీ జీడిమామిడి పండు గుఱ్ఱుకు 750 గ్రా. పంచదార కలిపి చిక్కగా అయ్యే వరకు పొయ్యిమీద వేడిచేయవలెను. మంచి రంగు కొరకు లెమన్ యల్లో కలర్ చిటికెడు, రుచి కొరకు ఒకటిన్నర టీ స్పూన్ సిట్రిక్యాసిడ్ వేసి షీట్లాగా అయ్యే వరకు మరిగించవలెను. ఈ విధంగా తయారైన జామ్కు కొద్దిగా పైనాపిల్ ఎసెన్స్ కలిపి, పొడిగా శుభ్రముగా ఉన్న గాజు సీసాలో నిల్వచేయవలెను.

మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ జామ్

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడి గుఱ్ఱు-2 కేజీలు, బొప్పాయి పండ్లు-1 కేజీ, అరటి పండ్లు-1 కేజీ, నల్ల ద్రాక్ష

-1/4 కేజీ, అనాసపండు-1/4 కేజీ.

అనాసపండు దొరకనిచో 1/2 కేజీ నల్లద్రాక్ష వేసుకొనవచ్చును. పైన చెప్పిన పండ్లతో సుమారు 3 కేజీల గుఱ్ఱు వస్తుంది.

1 కేజీ గుఱ్ఱునకు కావలసిన పదార్థాలు

పంచదార-1 కేజీ, నిమ్మఉప్పు-1.5 చెంచా, మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్-1/2 చెంచా, సోడియం బెంజోయేట్-1/4 చెంచా, రాస్ బెర్రె రెడ్ కలర్-చిటికెడు.

తయారుచేయు పద్ధతి

ముందుగా పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, పొడి బట్టతో తుడుచుకొనవలెను. బొప్పాయి పండ్లు పొడవుగా 6 ముక్కలుకోసి, గింజలు తొలగించి, స్ట్రెయిన్ లెన్ స్టీలు కోరాముతో తురుముకోవలెను. అనాసపండు 6 ముక్కలుగా కోసి, గుఱ్ఱు భాగమును తురుముకోవాలి. మిక్సీ ఉన్నవారు బొప్పాయి, అరటి, అనాసపండ్ల తొక్కలు పూర్తిగా తొలగించి, ఏ పండ్లకు ఆ పండ్లు ముక్కలుగా కోసి, మిక్సీలో త్రిప్పి, పండ్ల గుఱ్ఱులను కలిపి ఉంచుకొనవచ్చును. జీడి మామిడి పండ్ల గుఱ్ఱును తయారుచేసుకుని మిగిలిన పండ్ల గుఱ్ఱునకు కలుపవలెను. ద్రాక్షపండ్లను శుభ్రంగా కడిగి చేతితో పిసికి (నీరు కలపకూడదు) స్టావ్ మీద పెట్టి 10 నిముషాలు ఉడికించి, స్ట్రెయిన్లో వేసి, జ్యూస్ తీసి పండ్ల గుఱ్ఱునకు కలుపవలెను.

ఈ విధంగా తయారైన పండ్ల గుఱ్ఱును స్ట్రెయిన్లో పోసి త్రిప్పినచో పీచు పదార్థము ఏమైనా ఉన్నచో అది వేరగును. ఒక వెడల్పాటి దళసరి స్టీలు పాత్ర తీసుకుని, దానిలో ఒక కేజీ గుఱ్ఱునకు ఒక కేజీ పంచదార చొప్పున కలిపి, స్టావ్ మీద పెట్టి తరచూ కలియబెడుతూ ఉండవలెను.

మొదటి దశలో పంచదార కరిగి, జామ్ ఉడుకుతూ గోధుమరంగు సురుగ వస్తుంది. పైకి చేరుతున్న ఈ

సురుగను పూర్తిగా తొలగించవలెను.

రెండవ దశలో గాలి బుడగలు వచ్చి త్వరత్వరగా పగిలిపోతుంటాయి. తరువాత పాత్ర అంచు ప్రక్కలనుండి బుడగలు రావడం మొదలవుతాయి.

అవి ఒక పావు సెకను ఉండి పగిలి పోతుంటాయి. ఈ సమయం లో నిమ్మఉప్పు కలుపవలెను. నిమ్మఉప్పు కలిపిన తరువాత 10 లేక 15 ని॥లు ఉడికించి గరిటతో తీసిచూసిన, షీట్లాగ పడుతుంది. ఈ విధంగా తయారైన జామ్కు మిక్సిడ్ ఫ్రూట్ ఎసెన్స్, రాస్ బెర్రె రెడ్ కలర్, సోడియం బెంజోయేట్ కొలతల ప్రకారం కలిపి, శుభ్రంగా ఉన్న వెడల్పాటి పొడి హార్నిక్స్ సీసాలలో నింపినపుడు చెక్కపైగాని, గోనసించిపై గాని ఉంచి నింపవలెను.

ఈ జామ్ ఒక సంవత్సరం నిల్వ ఉంటుంది. రక రకాల పండ్లతో తయారు చేయుట వలన మంచి పోషక మూల్యము తో కూడినది.

జీడిమామిడి పండు - అల్లం ఛట్నీ

కావలసిన పదార్థాలు: జీడిమామిడి పండ్ల గుఱ్ఱు-1/4 కేజీ, అల్లం-100 గ్రా., కారం-200 గ్రా., బెల్లం-100 గ్రా., ఆవాలు-50 గ్రా., మెంతిపొడి-25 గ్రా., నూనె - 250 మి. లీ., చింతపండు-100 గ్రా., పసుపు-1/4 స్పూన్, వెల్లుల్లి రేకలు-20, కొద్దిగా కరివేపాకు, ఉప్పు-తగినంత.

తయారుచేయు విధానము

స్టావ్ మీద మూకుడు పెట్టి ముందుగా ఆవాలు, మెంతులను



విడివిడిగా నూనె లేకుండా దోరగా వేయించి, తీసివేసి వేరువేరుగా పొడిచేసుకోవాలి. మూకుడులో కొద్దిగా నూనె పోసి, ముక్కలుగా తరిగిన అల్లంను వేయించి, చల్లారిన తరువాత మిక్సీచేయాలి. తరువాత కొద్దిగా నూనె పోసి జీడిమామిడి పండ్ల గుఱ్ఱను 5-10 నిముషాలు పాటు వేయించాలి. ఈ గుఱ్ఱకు మిక్సీ చేసిన అల్లం గుఱ్ఱను వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత కొలతల ప్రకారం కారం, తురిమిన బెల్లం, చింతపండు గుఱ్ఱ, పసుపు, ఉప్పు వేసి కలియబెట్టాలి. ఆవపొడి, మెంతిపొడిని కూడా ఈ మిశ్రమానికి కలపాలి. చివరగా ఆవాలు, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు నూనెలో వేయించి పోపుగా పెట్టాలి. ఈ



విధంగా తయారైన ఛట్నీని పొడిగా, శుభ్రముగా ఉన్న గాఱు సీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి.

జీడిమామిడి - అల్లం ఛట్నీని దోశ, ఇడ్లీ, వడ మరియు ఊతప్పుం మొదలైన టిఫిన్లలో వాడుకోవచ్చు.

జీడిమామిడితో ఊరగాయ కావలసిన పదార్థములు: దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి కాయలు - 1 కేజీ, కారం - 200 గ్రా., మెంతిపొడి - 50 గ్రా., ఆవాలు - 50 గ్రా., ఇంగువ - 10 గ్రా., పసుపు - 5 గ్రా., నువ్వులపప్పు నూనె - 250 మి.లీ., వెల్లుల్లి - 100 గ్రా., ఉప్పు తగినంత, చిటికెడు సోడియం బెంజోయేట్.

తయారుచేయు విధానము

దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి కాయలను 3% ఉప్పు నీటిలో నానబెట్టి, శుభ్రపరచవలెను. పండ్లను కావలసిన సైజులో ముక్కలుగా కోసి, ఒక గంటసేపు ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ఈ ముక్కలకు కొలతల ప్రకారం కారం, మెంతిపొడి, ఆవపొడి, పొడిచేసిన ఇంగువ, తగినంత ఉప్పు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి వెల్లుల్లి రేకలు, నువ్వుల పప్పు నూనె వేసి బాగా కలపాలి. పై పాటుగా కొద్దిగా మెంతులు వేయాలి. ఈ విధంగా తయారైన జీడిమామిడి ఆవకాయను పొడిగా, శుభ్రపరచిన గాఱు సీసాలో నిల్వచేయాలి.

జీడిమామిడితో చిప్స్

పచ్చిగా/దోరగా ఉన్న జీడిమామిడి పండ్లను చక్రాలుగా లేదా సన్నటి ముక్కలుగా లేదా కావలసిన ఆకృతిలో కోసి 5% ఉప్పు నీటిలో ఒక గంటసేపు నానబెట్టి, ఆ తరువాత ఎండలో ఒరుగుల మాదిరిగా ఎండబెట్టాలి. బాగా ఎండిన ముక్కలను నూనెలో వేయించి, ఉప్పు కారం చేర్చి, చిప్స్ మాదిరిగా తయారు చేయవచ్చు.

జీడిమామిడి పచ్చి ఒరుగులను వేయించకుండా 'బైమ్-పాస్' చిప్స్ గా కూడా తినవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు పిప్పితో ఉపయోగాలు

జీడిమామిడి పండు రసం తీసిన తరువాత మిగిలే పిప్పిని ఎండబెట్టి పశువుల దాణా, కోళ్ళ దాణాగా వాడుకోవచ్చు.

జీడిమామిడి పండు పిప్పిని 'వర్మీకంపోస్టు' గా తయారు చేయవచ్చు. ఈ కంపోస్టులో 1.60% నత్రజని, 0.44% భాస్వరం మరియు 0.58% పొటాషియం ఉంటాయి.

గోవా రాష్ట్రంలో ఈ పిప్పిని లిక్కర్ తయారీలో ఇంధనంగా

వాడతారు.

ఈ పండ్ల పిప్పినుండి 'పెక్టిన్' అనే చాలా ముఖ్యమైన ఉత్పత్తిని తయారు చేయవచ్చును. ఈ పెక్టిన్ జామ్, సాస్, జెల్లీ, కెవప్ తయారీలలో చిక్కదనం రావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అంతే కాకుండా పలు మందుల తయారీలో, పౌడర్లు, పేస్టుల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు.

ఔషధకారిగా జీడిమామిడి పండు

జీడిమామిడి పండు మంచి ఔషధకారిగా పనిచేస్తుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులైన జిగట విరోచనాలు, నీళ్ళ విరోచనాల నివారణకు, స్మర్టి వ్యాధిని అరికట్టడానికి చాలా ఉపయోగ పడుతుంది.

మూత్రపిండాల సమస్యలు, కలరా మరియు డ్రాప్సి వ్యాధి నివారణకు ఉపయోగ పడుతుంది.

జీడిమామిడి రసంతో తయారు చేయబడిన 'ఫెన్సి' అనే మత్తు పానీయము పెద్దలకు, పిల్లలకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

జీడిమామిడి పండులోవున్న పోషక విలువలను దృష్టిలో పెట్టుకుని గ్రామీణ మహిళలు, ఔత్సాహిక యువత విలువలతో కూడిన వివిధ ఆహార పదార్థాలను తయారుచేసి, గృహపరిశ్రమగా జీడిమామిడి పదార్థాల తయారీని వ్యాపారవరంగా చేపట్టినట్లయితే జీడిమామిడిపండు విలువలను పెంచుతూ, అదనపు ఆదాయాన్ని సంపాదించుకోవడానికి అవకాశముంది. ◆◆◆

డా॥ వి.ఎస్.జి.ఆర్. నాయుడు,
ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్,
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము, రాజానగరం మండలం,
తూర్పు గోదావరి జిల్లా.